

# Programa de Prevención de la Dependencia y Promoción de la Autonomía Personal (PAP) CALAMOCHA



Unión Europea

Programa Operativo Fondo Social Europeo Aragón 2014-2020  
Financiado como parte de la respuesta de la Unión a la pandemia de COVID-19  
*Construyendo Europa desde Aragón*

Instituto  
Aragonés de  
Servicios  
Sociales  
Plaza Ntra. Sra.

## ¿Qué es el PAP?

Son servicios que impulsan actuaciones desde un enfoque preventivo, adaptador y recuperador, para **fomentar la calidad de vida de las personas**. Queremos mejorar su bienestar físico, cognitivo, social y emocional a través de actividades que favorezcan la independencia y autonomía personal, pero también la socialización, el aprendizaje y la satisfacción con la propia vida.

Para nosotros es importante que las personas puedan permanecer en sus casas el mayor tiempo posible y en las mejores condiciones. Por ello, diseñamos **planes de intervención personalizados** con cada persona, para acompañarle en aquellos cambios que desean conseguir.

**Algunos ejemplos:** aumentar la capacidad física mejorando la movilidad, la fuerza, el control postural o el equilibrio y así prevenir caídas; entrenar la memoria para reducir esos momentos que producen olvidos o desorientación; recuperar aficiones a través de actividades lúdicas; crear espacios de conversación y apoyo emocional, mejorar la autoestima; conocer el uso de nuevas tecnologías, uso de móvil y aplicaciones; adaptaciones en el hogar; acompañamiento a las familias en sus tareas de cuidado...

## ¿Quiénes pueden participar?

Personas mayores de 18 años en situación de fragilidad que quieran prevenir futuros procesos de deterioro y dependencia, así como personas que se encuentren en situación de dependencia valoradas con un Grado I o II.

**Forma de acceso:** Pedir cita con el Trabajador Social del PAP en el Hogar de Personas Mayores IASS Calamocha. Horario: jueves y viernes de 9:00 a 17:00. Teléfono: 978 73 08 75

**¿Qué ofrecemos?** La atención principal es grupal (mínimos de 3 y máximos de 10 personas). Realizamos distintos talleres y actividades:

- **Área de Habilitación, terapia ocupacional y estimulación cognitiva.** Prevención y promoción de la salud, mejora de hábitos y rutinas, estimulación cognitiva, apoyo en actividades de la vida diaria, psicomotricidad, ocio y tiempo libre, laborterapia, ludoterapia, participación comunitaria, movilidad en el entorno, nuevas tecnologías. Orientación temporo-espacial, praxias y gnosis, funciones ejecutivas, memoria y atención; lenguaje.
- **Área de Promoción, mantenimiento y recuperación de la autonomía funcional:** Gerontogimnasia, reeducación de la marcha, juego motriz, control postural y del equilibrio, prevención de caídas.
- **Área de Atención social:** Atención individual y familias. Actividades grupales para trabajar habilidades sociales y comunicativas, hablar sobre sentimientos, gestión de emociones, afrontar cambios en nuestra autonomía, conocer los recursos del entorno (sociales y culturales), mantener nuestra red social y evitar el aislamiento.
- **Actividades complementarias y formación:**
  - a. Actividades intergeneracionales
  - b. Bienestar y ocio
  - c. Festividades
  - d. Concursos y exposiciones
  - e. Participación en actos culturales del entorno
  - f. Formación para familiares cuidadores
  - g. Programa "Cuidarte"

# Programa de Prevención de la Dependencia y Promoción de la Autonomía Personal (PAP) CALAMOCHA



Programa Operativo Fondo Social Europeo Aragón 2014-2020  
Financiado como parte de la respuesta de la Unión a la pandemia de COVID-19  
*Construyendo Europa desde Aragón*

Instituto  
Aragonés de  
Servicios  
Sociales  
Plaza Ntra. Sra.

h. Y muchas más.

## ¿Cómo trabajamos?

Trabajamos según el **modelo de ACP (Atención Centrada en la Persona)**. La persona es el centro de la atención, a través del empoderamiento buscamos fomentar su autonomía haciéndoles sujetos activos en la decisión del plan de trabajo. Todas las áreas y formas de trabajo deben ser significativas para la persona y atender sus intereses y preferencias.

Desde el servicio el equipo profesional ofrece un seguimiento semanal del paciente, por lo que se pueden valorar las necesidades del mismo y proponer actividades, ayudas técnicas y adaptaciones en el domicilio, que le permitan mejorar el desempeño en su vida diaria. Al llevar a cabo este seguimiento también se pueden observar cambios conductuales – sociales relevantes.

**Toda la atención se realiza en forma grupal.** De esta forma se consigue evitar el aislamiento y favorecer las relaciones sociales entre los participantes.